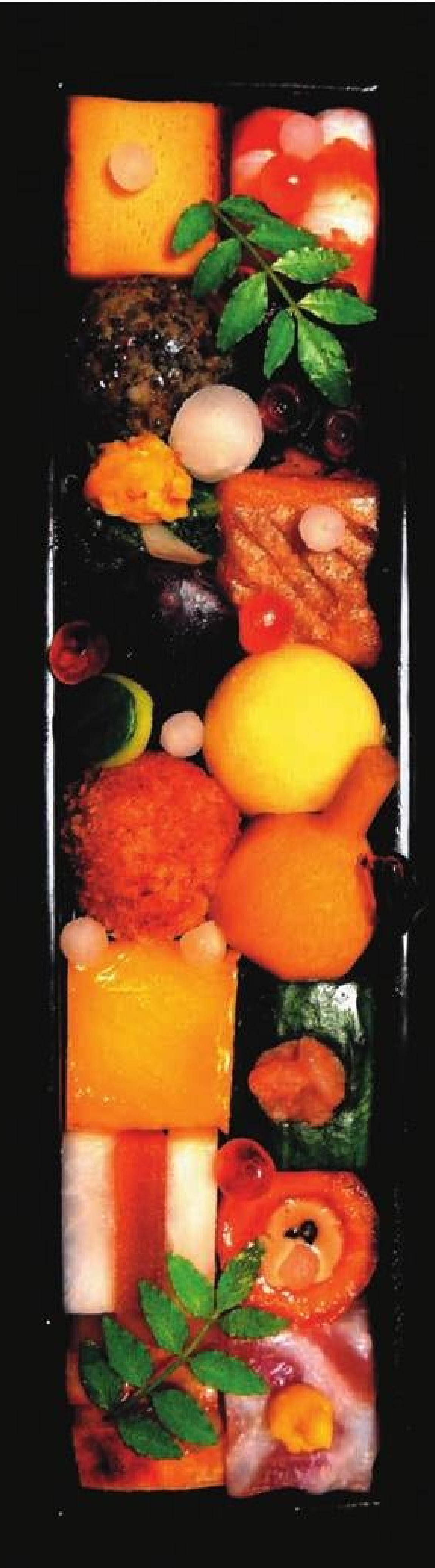
LE GOÛT DU JAPON
N°13 - Hiver 2007

WASABI

◎ Les restaurants japonais quartier par quartier
www.wasabi.fr



PORTRAIT

HIRAMATSU : LE MISSIONNAIRE
DE LA GASTRONOMIE FRANÇAISE

VOYAGE

NOUVEAU CIRCUIT
« CULTURE ET GASTRONOMIE »

MICHELIN

PLUIE D'ÉTOILES SUR TOKYO

dossier

Bento

L'ART DE METTRE LA CUISINE EN BOÎTE

GRATUIT

PREMIER IMPORTATEUR DE PRODUITS ALIMENTAIRES JAPONAIS, FOODEX PROPOSE AUX RESTAURATEURS TOUTE UNE GAMME DE PRODUITS À BASE DE SOJA





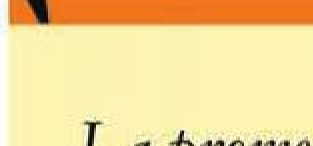
FOODEX

LIVRAISON TOUS LES JOURS
DU LUNDI AU VENDREDI

Nous consulter pour les conditions







« La promesse de toutes les saveurs du monde »





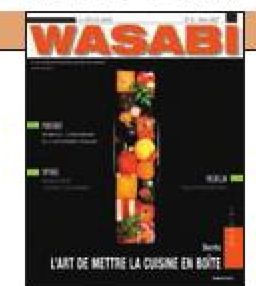
FOODEX
4, impasse des carrières
75016 Paris
Vos commandes:

Téléphone : (0)1 46 47 44 39
Télécopie : (0)1 46 47 44 74
www.foodex.fr





EDITO PAR PATRICK **MANASSON**



Joyeux Noël et bon shôgatsu !

Dès qu'il s'agit de fêter quelque chose, les Japonais sont preneurs. Aussi, dès le mois de novembre, on commence à voir, dans les centres commerciaux de tout le pays, des milliers de pères Noël au milieu de forêts de sapins illuminés pivotant sur eux-mêmes au son d'entêtants jingle bells directement importés des Etats-Unis.

Mais n'allez pas pour autant leur parler dinde aux marrons, huîtres ou foie gras… D'abord, leurs estomacs les supporteraient difficilement. Et puis la fin de l'année, pour les Japonais, c'est d'abord le Shôgatsu avec son plat traditionnel, le Osechi que nous vous présentons dans ce numéro « spécial bento ». Préparée plusieurs jours à l'avance, la *Osechi ryori* (cuisine Osechi) n'est pas le fruit du hasard. Tous les ingrédients qui composent ces plateaux de luxe ont une portée symbolique. Ainsi, par exemple, la forme recroquevillée de la crevette (évoquant une personne âgée) est-elle synonyme de longévité. De même, les tubercules (lotus, daikon ou carottes) soulignent l'importance des « racines » familiales…

Colorés, admirablement mis en scène, ces plateaux de nouvel an sont sans doute les plus beaux bentos de l'année… Ce qui n'empêche pas les autres, ceux qu'on déguste dans les trains, en particulier, d'être tout aussi délicieux.

Pour les gastronomes tant français que japonais, l'événement, en cette fin d'année, c'est la sortie du premier guide Michelin Tokyo. Cinq inspecteurs, ont écumé les restaurants de la capitale nipponne (un sacré boulot quand on pense qu'il y en a plus de 160 000 !) pour n'en retenir que les meilleurs.

Doutant que des Français puissent comprendre quoi que ce soit à la subtilité de la cuisine japonaise, certains restaurateurs dénient purement et simplement au Bibendum toute légitimité à la juger et – a fortiori - à la noter. D'autres, tel Hirohisa Koyama, estiment au contraire qu'avec la sortie du Michelin, la gastronomie nipponne est enfin reconnue à l'égale des autres grandes cuisines du monde et que c'est tant mieux. Nous sommes bien évidemment de cet avis puisque nous nous permettons, nous aussi, de gloser toute l'année sur cette cuisine que nous aimons et dont nous nous réjouissons qu'elle trouve, en France, de plus en plus d'amateurs.

Dernière minute : France 5 diffusera, dimanche 30 décembre à 14h 30, un document de 52' intitulé « L'Empire du sushi » réalisé par Gérard Lafont. Parmi les intervenants : Eric Woog, président de Matsuri, et Patrick Duval, directeur de la publication de Wasabi.

- COUVERTURE : I. Yaka pour Wasabi (création H. Koyama/Aoyagi)
- RÉDACTION : **Paul Chambord, Lionel Crooson, Tinka Kemptner, Kimura Asako, Guillaume Loiret, Patrick Manasson, Elisabeth Takeuchi, Jean-Luc Toula-Breysse**
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : **Higashiuchi Toshimasa, Murata Yukiko, Tominaga Noriko**
- CONCEPTION VISUELLE : **Cyrille Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : **Patrick Duval**

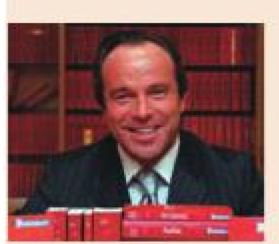
WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**

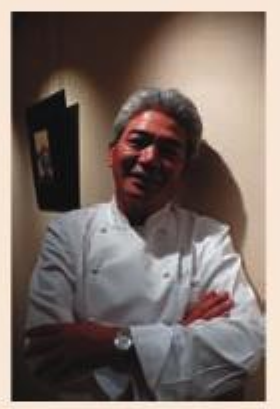
SOMMAIRE

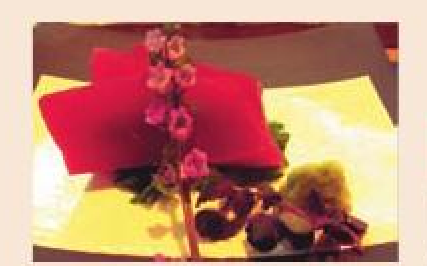
















Sushi mania à Londres…

Le gagnant et, ci-dessous , le sushi gagnant. A droite, ses concurrents malheureux.











Chaque année, le magazine Eat Japan, sorte de frère aîné de Wasabi édité à Londres, organise un concours de sushi ouvert aux professionnels du monde entier. La finale du Eat-Japan Sushi Awards qui a eu lieu le 23 octobre dernier, s'est jouée entre 7 chefs (deux Américains, deux Japonais, deux Anglais et un Russe) appelés les « Seven Sushi Samouraïs » en référence au célèbre film de Kurosawa. Le jury, composé de journalistes et de chefs, a eu beaucoup de mal à élire le « sushi de l'année » parmi les créations proposées dont un étonnant « taco sushi » d'inspiration mexicaine et un « Red Square sushi » proposé par le chef russe et combinant thon cru et fromage ! C'est finalement le Japonais Masaki Ogata qui a été sacré lauréat 2007 pour un sushi baptisé « Golden Shooting Star », une composition 100% végétarienne à base d'algues macérées dans le mirin, de sirop d'érable et de… corn-flakes ! Masaki Ogata officie derrière le comptoir depuis 19 ans au restaurant Asahizushi à Miyagi où sa spécialité est le sushi à l'aileron de requin. Tous les détails sur le concours sur www.eat-japan.com.

Un chef français chez les geishas



Ouvrir à Gion, en plein quartier des geishas, un bistrot français, il fallait oser ! Stephan Pantel, un ancien du Negresco à Nice, l'a fait. Et plutôt bien fait. Son comptoir gastronomique s'est en effet parfaitement inséré au milieu des ryotei (maisons de geishas) où de riches hommes d'affaires continuent d'entretenir des maiko (jeunes geishas) comme à l'époque des shoguns. Kezako (un nom qui ne fait rire que les Français) propose une cuisine mixte où le foie gras côtoie le yuzu et où de mystérieuses herbes que Stephan va cueillir lui-même dans les environs de Kyoto, donnent à ses plats les plus français une délicate touche nipponne. N'hésitez pas, si vous êtes pour quelques jours à Kyoto, à y faire au moins un repas, vous ne le regretterez pas. Stephan accueille toujours ses compatriotes avec beaucoup de chaleur, surtout s'ils viennent de la part de Wasabi ! ■

570-261 Gionmachi-Minamigawa
Higashiyama-ku
Réservations : 075-533-6801





Foie gras au daikon mariné dans le mirin, l'une des spécialités de Stephan.

. . .Vins et sushis à Paris

A l'initiative d'une journaliste japonaise résidant à Paris, Missawa Kano, le restaurant Hanawa a organisé une dégustation « vins et sushis » dans le but de déterminer celui qui accompagnerait le mieux le poisson cru. Après avoir testé 10 vins, les 11 membres du jury (tous professionnels du vin et de la gastronomie) ont élu l'Oroya, un blanc de Castille. Un champagne venait en 2e position confirmant ce que nous indiquions dans notre dossier de Wasabi n° 8 : « Que boire avec la cuisine japonaise ? » que vous pouvez retrouver sur notre site internet : www.wasabi.fr.





Trois des 15 sakés proposés par le restaurant Zen.

Mini saké, maxi plaisir

Pas facile, au pays du vin, de faire connaître et apprécier le saké qui est pourtant la boisson idéale pour accompagner la plupart des plats japonais.

Pour mieux promouvoir la boisson nationale, un certain nombre de restaurants de qualité comme Zen, Takara ou encore Tsukizi proposent à leurs clients, depuis septembre 2007, d'excellents sakés en bouteilles individuelles de 300 millilitres provenant de différentes régions du Japon. Importés par JFC, ils ont été choisis parmi les meilleurs crus du pays comme le Gassan no tsuki, originaire de Yamagata, un Junmai Ginjo aux saveurs de baie ou encore le Kikusui Mukantei, un Ginjo de Niigata au léger parfum de banane. Chaque saké a été testé par un « nez » japonais qui le recommande pour tel ou tel plat. Le plus cher est un Junmai Dai Ginjo de Kyoto appelé Tamanohikari dont la saveur d'agrumes s'accorde, paraît-il, à merveille avec les sauces crémeuses. Kampaï !

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

A RÉSERVER DÈS MAINTENANT !

Itadakimasu,
le guide des meilleurs restaurants japonais !

ITADAKIMASU
LE GUIDE DES MEILLEURS RESTAURANTS JAPONAIS
PARIS PROVINCE EUROPE

Wasabi publiera, en avril 2008, un guide des restaurants japonais : Itadakimasu (l'équivalent nippon de notre « bon appétit ») . Cet ouvrage d'environ 160 pages d'un format poche, commentera une centaine de restaurants à Paris et en province ainsi que ceux des principales capitales européennes, reconnus pour la qualité de leur cuisine et la créativité de leur chef. Une sélection de restaurants français servant une cuisine d'inspiration japonaise sera également ajoutée à cette liste. En tout, ce sont près de 400 restaurants qui seront répertoriés dans ce guide, le premier du genre.

Une introduction à la gastronomie nipponne donnera au lecteur toutes les clés qui lui permettront d'apprécier les plats et, grâce au lexique, il pourra même les commander directement en japonais !

Enfin, un petit guide du saké, boisson idéale pour accompagner un repas japonais, donnera les clés pour une dégustation « intelligente » de la « boisson des dieux ».

Offre spéciale aux lecteurs de Wasabi : 12 € au lieu de 15 (port compris) à condition de commander son guide avant le 15 mars 2008. Chèques à adresser à Théma Press, 40 rue de Mouzaïa, Paris 75019.

VOYAGE WASABI

Un circuit unique
Temples et gastronomie

Wasabi et l'agence de voyage Jalpak se sont associés pour proposer aux amateurs de gastronomie japonaise un circuit d'une semaine Tokyo-Kyoto-Nara qui leur permettra de découvrir non seulement les plus beaux temples et jardins du Japon mais aussi ses meilleures spécialités culinaires. A partir de 2197 euros par personne, voyages, hébergement et repas compris (à condition d'être au minimum 4 personnes), vous verrez, entre autres, le grand temple d'Asakusa à Tokyo et le fabuleux Pavillon d'Or à Kyoto mais surtout, vous serez initié aux « vrais » sushis japonais, à la cuisine des moines et à de nombreuses autres spécialités inconnues en France. Vous passerez des moments inoubliables dans le plus grand marché au poisson du monde et pourrez, si vous le souhaitez, prendre quelques cours de cuisine.

Le programme complet et les conditions de vente du voyage sont en ligne sur notre site www.wasabi.fr. Informations au 01 42 08 50 47.

Avantage réservé aux lecteurs de Wasabi : Chaque groupe de 4 personnes recevra en cadeau un guide Tokyo-Kyoto (Hachette-Evasion) comprenant un savoureux guide de la cuisine japonaise. ■





Tokyo et Kyoto
GUIDE évasion
HACHETTE

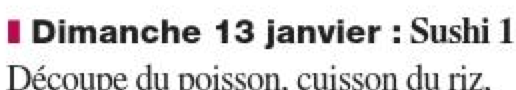
Guide Evasion « Tokyo Kyoto » : Le guide essentiel pour apprécier toutes les saveurs d'un pays sucré-salé… Evadez-vous à la carte ! Suivez les auteurs de la collection Evasion dans leurs itinéraires et leurs coups de cœur, pour un voyage intelligent, authentique et pratique.

Sushi dimanche

QUE FAITES-VOUS DIMANCHE ENTRE 16H ET 18H ? RIEN ? POURQUOI NE PAS EN PROFITER POUR APPRENDRE À CUISINER JAPONAIS ?

Wasabi et le restaurant Zen vous proposent une nouvelle série de six cours pour apprendre à faire des sushis, des tempuras (beignets), du tonkatsu (porc panné) ou encore des plats à base de miso ou de shoyu.
Limités à 15 personnes, les cours sont dispensés par Kiyoshi Aiba, chef du Zen, qui explique, montre et vous laisse ensuite réaliser vous-même votre plat. Le matériel et la matière première sont fournis et chacun emporte son repas ou le déguste sur place.

Programme



Dimanche 13 janvier : Sushi 1
Découpe du poisson, cuisson du riz, *sashimi* et *chirashi*

Dimanche 20 janvier : Sushi 2
Nigiri et *maki* californien

Dimanche 27 janvier : Tempuras
Beignets de légumes et de crevettes

Dimanche 3 février : Cuisine pannée
Crevettes et brochettes pannées. *Agedashi dôfu*

Dimanche 10 février : Cuisine familiale au shoyu
Teriyaki et différentes façons de cuisiner avec le soja, le saké et le mirin

Dimanche 17 février : Cuisine familiale au miso
Aubergines au miso (*Nasu no dengaku*), saumon au miso et mi-cuit de thon au miso.



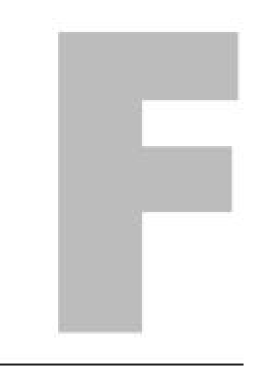
Tarif : 40 euros le cours sauf sushi : 50 euros/cours.
Forfait 6 cours : 200 euros au lieu de 260.
Préinscriptions : info@wasabi.fr
Les cours ont lieu de 16h à 18h au restaurant Zen, 8 rue de l'Echelle, Paris 75001.

MICHELIN

Pluie d'étoiles sur Tokyo

VOUS AVEZ PRÉVU DE VOUS RENDRE À TOKYO ET VOUS VOUS DEMANDEZ COMMENT CHOISIR UN BON RESTAURANT PARMI LES QUELQUE 160 000 QUE COMPTE LA CAPITALE NIPPONE ? INUTILE DE VOUS EN FAIRE DAVANTAGE, IL SUFFIT D'EMPORTER AVEC VOUS LE TOUT NOUVEAU "MICHELIN TOKYO", PREMIER GUIDE ROUGE CONSACRÉ À UNE CAPITALE ASIATIQUE !





Par Raphaëlle **Marcadal**

Finis les torticolis pour tenter de déchiffrer les idéogrammes des enseignes nippones logées à la verticale, terminées les errances nocturnes dans les ruelles étroites à la recherche de la meilleure « sushiya » du coin ! Michelin est là !

Outre son édition en V.O. dont premier le tirage atteint les 150 000 exemplaires, le célèbre guide gastronomique propose également une version en anglais pour les étrangers.

Disponibles à partir du 21 novembre à minuit, ces deux éditions du Guide Michelin Tokyo, une première chez les critiques gastronomes français, représentent une nouvelle étape dans le développement du « bibendum » à l'étranger et font du Japon le 22e pays couvert par les fameuses étoiles.

Mais au fait, pourquoi le Japon ?

« Parce qu'il s'agit d'un pays riche de ses traditions culinaires – cela a commencé il y a plusieurs siècles avec la cuisine Kaiseki de Kyoto-- où la culture de la gastronomie est très forte », explique Jean-Luc Naret, Directeur des Guides Michelin depuis le 1er juin 2004.

Et aux journalistes japonais qui s'interrogent, non sans un certain scepticisme, sur la capacité des Européens à tester leur cuisine, il renvoie la balle en leur demandant comment ils font, eux, pour évaluer la nôtre ! "Quand vous aurez le guide entre les mains et que vous verrez la qua-

Tokyo super-star !

191 étoiles ! Soit près du double de celles distribuées aux restaurants de Paris (97) et plus du triple de New York (54) ! De plus, pour la première fois dans l'histoire du guide, la totalité des 150 restaurants retenus ont au moins une étoile : huit établissements - cinq de cuisine japonaise et trois de cuisine française - en ont obtenu trois, 25 deux et 117 une seule. Sur les 150 restaurants retenus, 60% sont de cuisine japonaise et 40% étrangers (essentiellement français). Parmi les "triples étoilés" figurent les restaurants de cuisine traditionnelle nippone "Hamadaya", "Kanda" et "Koju", ainsi que des *sushiya* : "Sushi Mizutani" et "Sukiyabashi Jiro". Le patron de ce dernier, Yoshikazu Ono, avait pourtant exprimé les plus vives réserves sur le guide. Aux dernières nouvelles, il n'a pas refusé les étoiles… Côté français, "L'Osier", Joël Robuchon et "Quintessence", obtiennent également trois macarons, Pierre Gagnaire, deux et Alain Ducasse, une surprise, une seule.



Jean-Luc Naret, patron des guides Michelin : "Nous avons travaillé avec beaucoup de modestie".



lité des restaurants que l'on a mis en avant, vous ne pourrez plus dire qu'on n'a pas compris ce qu'est la cuisine japonaise", promet-il, ajoutant avoir travaillé "avec beaucoup de modestie face à la grandeur de ce pays et de ses traditions".
Jean-Luc Naret, qui s'est rendu au Japon 14 fois cette année afin de concrétiser ce projet de guide inédit, s'anime lorsqu'il s'agit de comprendre les méthodes d'évaluation d'une cuisine ancestrale réputée pour sa subtile complexité. « C'est en cherchant à comprendre son histoire, ses traditions, la mouvance des grands chefs qui bousculent cette tradition, que l'on peut comprendre la gastronomie japonaise » précise-t-il, avant d'ajouter : « pour parvenir à expliquer ce qu'est le fugu, il faut que l'on comprenne d'où vient cette tradition. Idem pour le wasabi. Vous ne le savez peut-être pas, mais le wasabi était utilisé autrefois dans les restaurants de poissons, alors réservés à une clientèle pauvre, pour masquer le goût du poisson avarié ».
Mais comment parler d'un Guide Michelin sans évoquer ses fameux inspecteurs « maison » dont la rigueur et le professionnalisme ont fait la renommée des petits guides rouges ?
Composée actuellement de trois Européens et de deux Japonais, cette équipe sera 100% locale d'ici deux ans environ, promet M. Naret.
Salariés à temps complet par Michelin, les inspecteurs sont tous issus de la restauration. « Ils ont un profil intéressant », explique Jean-Luc Naret, qui précise que l'expérience œnologique est un plus pour des inspecteurs japonais car la culture du vin permet de développer les goûts et le palais ».
Sur les 3000 restaurants pré-sélectionnés par les inspecteurs, 150 ont été choisis dans cette première édition du guide en fonction des « mêmes critères que ceux utilisés pour les autres guides, à savoir le choix et la qualité des produits, la maîtrise des cuissons, la personnalité du chef et de son équipe, le rapport qualité-prix et la régularité dans le temps ». En effet, tous les restaurants mentionnés dans le guide ont été visités au moins deux fois et ceux qui se voient attribuer la distinction suprême des trois étoiles ont reçu la visite des inspecteurs entre 6 et 8 fois.
« Une étoile au Guide Michelin à Paris a donc exactement la même valeur qu'une étoile décernée à un restaurant japonais », souligne M. Naret. « Certes, ajoute-t-il, il y a toujours une part de subjectivité dans une sélection mais l'objectif des inspecteurs est de la réduire au maximum ».
Seule différence avouée de l'édition nippone, « la mise en page et l'iconographie » avec la création d'un pictogramme « comptoir » qui reflète la spécificité des restaurants locaux. Le 19 novembre, au Tokyo International Forum, de nombreux chefs ont fait le déplacement pour fêter avec faste cet événement gastronomique et révéler au grand jour les noms des heureux élus. ■

Le shiso



LE SHISO, OU PERILLA FRUTESCENS, CETTE FEUILLE VERTE ET DENTELÉE QU'ON TROUVE SUR TOUS LES (BONS) PLATEAUX DE SUSHI, EST ENCORE TROP SOUVENT LAISSÉ SUR LE BORD DE L'ASSIETTE PAR LES NÉOPHYTES QUI LE PRENNENT POUR UNE DÉCORATION. CES MALHEUREUX NE SAVENT PAS QU'ILS SE PRIVENT AINSI D'UN DES GOÛTS LES PLUS FINS QU'AIT PRODUIT LA GASTRONOMIE JAPONAISE.

par Patrick **Duval**

Sa saveur qui rappelle tout à la fois la menthe, la mélisse et l'anis, est en réalité très différente de ces trois plantes et surprend par son côté acidulé et astringent. Faites donc l'expérience d'envelopper délicatement une lamelle de thon dans une feuille de shiso vert et croquez le tout après un rapide passage dans la coupelle de shoyu. La fraîcheur parfumée qui envahit soudain votre palais relève tout simplement de l'extase !

Ceux qui sont déjà allés au Japon ont pu s'émerveiller de l'incroyable délicatesse des fleurs de shiso (shiso no mi) que l'on détache doucement de leur tige à l'aide des baguettes afin d'en saupoudrer un sashimi de daurade par exemple.

Originaire de Chine (son nom japonais vient d'ailleurs directement de son appellation chinoise : zi su) où il est cultivé depuis l'antiquité, le shiso appartient à la famille des lamiacées qu compte de très nombreuses variétés.

Considéré comme une plante sacrée dans toute l'Asie du Sud-est (Vietnam, Thaïlande, Birmanie) pour ses vertus antiallergiques, le shiso protège efficacement contre les intoxications alimentaires, notamment celles provoquées par les coquillages. C'est pourquoi dès 1800, il est introduit aux Etats-Unis par des immigrants venus de Corée et du Japon pour aseptiser la viande de bœuf. Il prend là-bas le nom de « beefsteak plant » qu'il porte encore aujourd'hui.

Outre ses propriétés antiseptiques, le shiso est également riche en fer et contient des vitamines A et C réputées efficaces pour prévenir le cancer et retarder le vieillissement. Des études ont montré qu'il réduit la production d'histamines, responsable de nombreuses allergies.

Deux variétés de shiso sont principalement utilisées dans la cuisine japonaise : le shiso vert (aojiso) accompagne merveilleusement, comme nous l'avons dit, le poisson cru, mais sa préparation en tempura est également un must. Quant au shiso rouge (*akajiso*) il est souvent servi en *tsukemono* (pickles) avec des umeboshi, (prunes salées) auxquelles il donne une jolie couleur pourpre tout en apportant sa saveur anisée. Il sert également à colorer le gingembre mariné (*beni shoga*) servi avec les sushis. Séché et réduit en poudre (*yukari*), il transforme un simple bol de riz blanc en un plat ultra raffiné.

D'une variété de shiso appelée egoma est extraite une huile très parfumée utilisée traditionnellement dans les cérémonies shinto.

Enfin, si vous passez à Kyoto, ne manquez surtout pas de goûter les bonbons au shiso (*shiso ame*), une spécialité locale à sucer jusqu'à ce qu'on découvre, au cœur de la confiserie, une minuscule fleur de shiso légèrement salée. Absolument divin !



En haut : fleurs de shiso sur thon rouge et, ci-dessus, feuille de shiso et daurade.

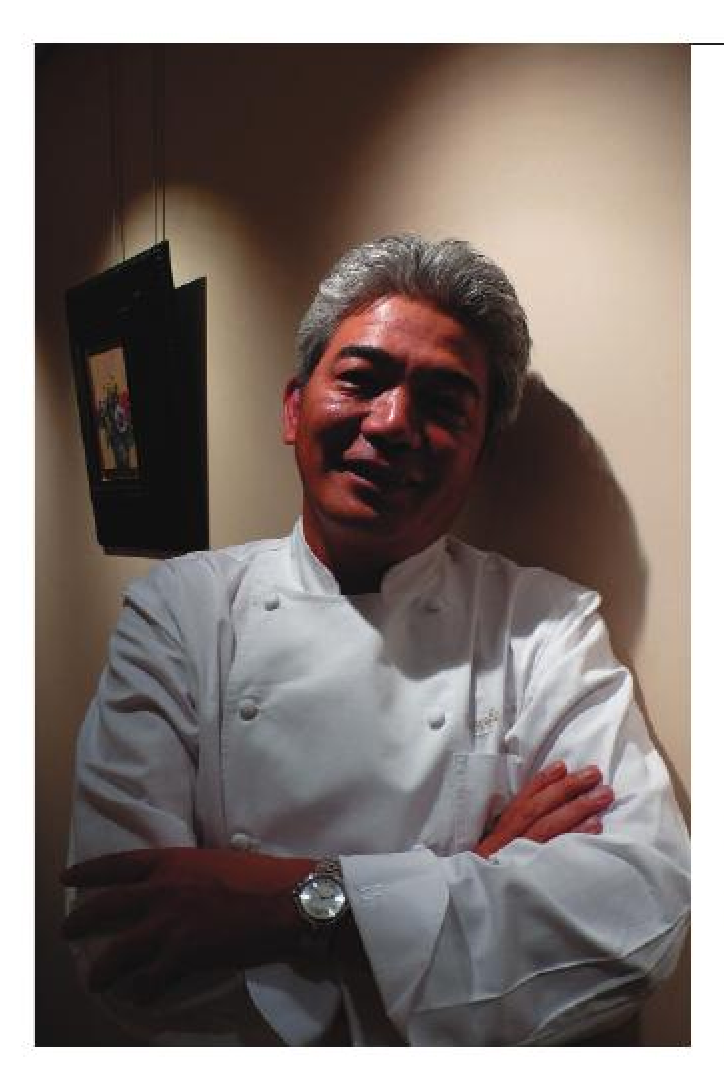
BIERE KIRIN

La première pression japonaise



Hiramatsu, le missionnaire

IL A BEAU CLAMER HAUT ET FORT QU'IL FAIT DE LA CUISINE 100% FRANÇAISE, HIROYUKI HIRAMATSU EST SYSTÉMATIQUEMENT CATALOGUÉ « CHEF JAPONAIS ». MÊME LE MICHELIN, QUI LUI ACCORDE UNE ÉTOILE DANS SON ÉDITION 2007, ACCOMPAGNE CELLE-CI DE CE COMPLIMENT POUR LE MOINS AMBIGU : « LA HAUTE GASTRONOMIE À LA JAPONAISE »

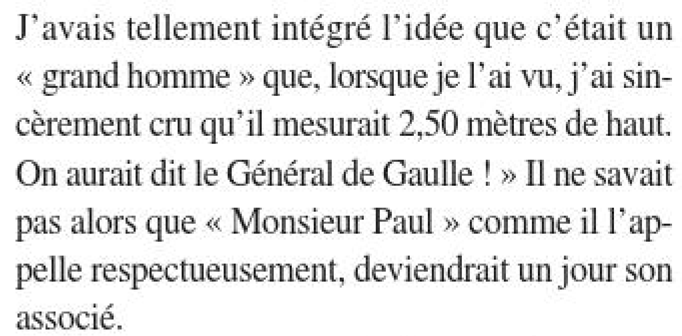


adresse
Hiramatsu
52 rue de Longchamp
Paris 75116
Tél. : 01 56 81 08 80.
F. samedi et dimanche.



par Patrick **Duval**

“Shio gan ai » (« je n'y peux rien ») soupire philosophiquement le plus nippon des chefs français (ou le contraire, comme on voudra) qui finit par être convaincu que, sans doute, quelque chose de japonais ressort, malgré lui, de sa cuisine.
« D'ailleurs, avoue-t-il, le goût de la cuisine, c'est ma mère qui me l'a transmis. Je me souviens avec émotion de ses fameux « *hotto keki* », sorte de gaufre, qu'elle me préparait quand je rentrais de l'école. Ma gourmandise est née de là… »
Sa décision de « faire » cuisinier est venue plus tard, à 18 ans, à la fin du lycée. Pourquoi la cuisine française ? La faute à Rousseau comme dit la chanson. « J'ai découvert "Les Confessions" à l'âge de 15 ans et le choc a été tel qu'à partir de ce jour, j'ai carrément décidé de « devenir français ». Au grand dam de mon père qui rêvait de me voir faire de hautes études. D'un seul coup, tout ce qui touchait à la France : sa culture, sa philosophie et, forcément, sa cuisine, est devenu sacré pour moi. »
Le jeune Hiroyuki commence donc comme apprenti dans un restaurant français de Tokyo puis travaille quelques mois à l'hôtel Okura. « C'est là, se souvient-il, que j'ai eu l'occasion, pour la première fois, d'apercevoir Paul Bocuse, de passage au Japon pour une démonstration culinaire.



J'avais tellement intégré l'idée que c'était un « grand homme » que, lorsque je l'ai vu, j'ai sincèrement cru qu'il mesurait 2,50 mètres de haut. On aurait dit le Général de Gaulle ! » Il ne savait pas alors que « Monsieur Paul » comme il l'appelle respectueusement, deviendrait un jour son associé.
A 26 ans, Hiroyuki prend la décision de partir en France. Définitivement, pense-t-il. « Je m'y étais préparé jour après jour en apprenant le français le soir, après le travail. Je rêvais de lire Stendhal, Sartre et Camus dans le texte. »
Pari tenu : dès son arrivée à Paris, il fonce chez





de la gastronomie française

Angelina, rue de Rivoli, et s'attable avec un livre de Gide (en français !). « J'exultais. J'étais enfin en France ! ».
Hiramatsu passe 6 mois à Nantes avant de revenir à Paris où son père l'attend. Voyant qu'il ne pourrait plus s'opposer à ses choix, ce dernier a en effet décidé de l'encourager. « L'une de ses premières initiatives en ce sens fut de m'inviter à la Tour d'argent. Ca a été une révélation. Moins pour la cuisine que pour le vin. Ce que j'ai ressenti en goûtant le château Palmer 1970 que mon père avait choisi était presque de l'extase. Depuis, je n'ai jamais cessé de m'intéresser aux vins et aujourd'hui encore, c'est moi qui sélectionne les vins de mes 25 établissements. »
Alors qu'il s'apprête, avec sa femme, à s'installer définitivement en France, il tombe un jour, sur cette phrase de Ferdinand Point (« maître » de Bocuse et véritable père de la nouvelle cuisine) qui, s'adressant aux jeunes chefs étrangers, leur conseillait : « repartez chez vous, faites connaître la cuisine française dans votre pays. »
« J'ai alors pensé à ces missionnaires catholiques qui étaient venus autrefois prêcher au Japon et, comme eux, je me suis senti investi d'une mission. Celle d'être un pont entre la France et le Japon. »
« Au début, avoue-t-il, je ne faisais que copier les grands chefs. J'essayais de refaire, plus ou moins bien, leurs plats. Tout a changé lorsqu'il y a six ans, j'ai décidé d'ouvrir un restaurant à Paris, sur l'île Saint-Louis. Il y a alors eu un déclic et je me suis mis à faire une cuisine plus personnelle, plus originale. »
Les critiques ne s'y trompent pas et le restaurant obtient une étoile Michelin. La première jamais obtenue par un chef japonais. Et lorsqu'il acquiert l'ancienne maison Faugeron, au 52 rue de Lonchamp, il obtient, là encore, une étoile.
Nous sommes quant à nous convaincus qu'il en mérite non seulement une deuxième mais que la référence à son origine japonaise devrait (enfin) s'effacer devant son immense talent de cuisinier. « Aujourd'hui, explique-t-il avec modestie, j'ai le sentiment de faire une cuisine qui est le simple reflet de ma vie. Une cuisine qui vient du cœur et qui, je l'espère, va droit au cœur de ceux qui me font l'honneur de venir chez moi. » ■

Carpaccio de pigeon aux truffes, pavé de ris de veau aux morilles et bar au jus de bouillabaisse.





Un repas chez **Hiramatsu**

La décoration Art déco, bois de Wengé et cristal de Baccarat, n'a rien de japonais même si, sur chaque table, un magnifique bouquet évoque irrésistiblement l'ikebana. L'intitulé des plats n'évoque pas davantage la gastronomie nipponne : Consommé de cèpes façon pot-au-feu, fondant de foie gras ; Petits pavés de ris de veau meunière, gelée de morilles ou encore Filet de bar de ligne rôti, jus de bouillabaisse, purée d'ail blanc et croûtons au beurre…
Pourtant, quelque chose dans la présentation (quasi picturale), dans la précision des goûts qui se juxtaposent sans se mélanger, rappelle immanquablement les techniques de cuisine japonaises. Hiramatsu joue habilement sur les couleurs, les textures et, bien sûr, les saveurs pour surprendre ses hôtes. Ainsi, par exemple, pour contrecarrer un peu le moelleux du filet de bar Hiramatsu le coiffe d'un petit triangle de peau grillée qui croque sous la dent ! L'art de Hiramatsu (et de son jeune chef Yoshiaki Ito, en charge du restaurant parisien) atteint des sommets avec le Carpaccio de pigeon aux truffes d'automne surmonté d'une « rosace de céleri-rave » et coiffé d'une rondelle de truffe noire. Ce plat qu'ailleurs on appellerait peut-être « sashimi de pigeon » fond littéralement sur la langue. Pas question, pourtant, de passer son tour pour le dessert : une cassonade brûlée de café corsé, sabayon à la cannelle à damner un moine zen…

Menu d'affaires à 48 €. Menu « Découverte » à 95 € et menu « Délices gastronomiques » à 130 €.





© photos : D.R.

Bento
le coffret gourmand

Au Japon, les écoliers l'emportent dans leur cartable et les employés se le font livrer au bureau pour un repas sur le pouce. Le bento, boîte-repas, est une tradition nippone qui permet de se restaurer à peu près n'importe où sans forcément renoncer à la qualité ni à la variété des mets. Nous avons testé le plus luxueux d'entre eux, le Osechi, servi durant les fêtes de fin d'année, et sillonné l'archipel en train en compagnie d'un VRP pour goûter avec lui quelques succulentes spécialités locales

Osechi
Noël sur un plateau

Ni huîtres ni foie gras : les Japonais fêtent le nouvel an autour d'un luxueux plateau-repas préparé plusieurs jours à l'avance : le osechi. Une tradition venue de Chine qui permet aux femmes, pour cette seule fois de l'année, d'être dispensées de fourneaux.



Par Elisabeth **Takeuchi**

Pour l'occidental invité au Japon, les festivités de fin d'année sont un moment unique même si Noël se réduit le plus souvent à une bruyante foire commerciale rythmée par d'omniprésentes « Jingle Bell ».
Pour les pâtissiers, ce n'est pas le moment de chômer. Ceux qui se sont spécialisés dans le gâteau « français » type « génoise à la crème chantilly et à la fraise » (*shôto kêki*) réalisent à cette période un chiffre d'affaires plus que significatif.
Mais ce sont là des fêtes d'importation car ce qui compte avant tout pour les Japonais, ce sont les *Kami-sama*, les divinités shinto. A la fin de l'année, ceux-ci se retirent pour laisser place au dieu des Céréales, lequel descend de la montagne pour protéger les rizières et garantir l'abondance des moissons à venir. Ce dieu particulier, *Toshigami*, réside dans la famille pendant les fêtes et on communique avec lui en lui offrant, sur un autel érigé dans le *tokonoma* (alcôve) ou dans le *butsudan* (l'autel) de la maison, de la nourriture, des fleurs et des cadeaux, et même parfois des verres plein de saké.
Cette tradition a donné lieu aux fêtes du *O-shogatsu* dont les préparatifs se mettent en place, pour célébrer ce rite du repos et du renouveau, qui réunit tous les membres de la famille, trois jours durant, du premier au trois janvier. Hommes et femmes se partagent des travaux spécifiques, dont le premier est celui du ménage (*O-soji*). Il faut retourner les tatamis, changer le papier des portes et des fenêtres le cas échéant, bref, c'est le grand nettoyage. Exactement comme chez nous au printemps. On dit que c'est une période d'oisiveté pour les femmes qui, pour trois jours,

Deux exemples de osechi et, ci-dessous, l'accrochage des omikuji prédisant l'avenir.





sont dispensées de faire la cuisine. Il leur faut quand même préparer à l'avance les mets symboliques de la cuisine *o-sechi* qui seront disposés dans des boîtes carrées empilées (les *jubako*) pour les repas du nouvel an. Chaque plat est censé apporter satisfaction aux vœux de bonheur, de longévité, de travail sérieux, de bonne santé, etc. (voir encadré). Deux *kadomatsu* (un assemblage de branche de pin, de bambou et de paille tressée) sont placés symétriquement de chaque coté de la porte d'entrée. Une autre décoration symbolique, le *shimekazari*, est une tresse de paille, avec trois, cinq et sept brins, combine papier en zig-zag, mandarine, branche de pin. Ces décorations mystérieuses n'ont d'autres but que de souhaiter bienvenue au *toshigami* et d'éloigner, à la façon de l'ail pour les vampires, les esprits malfaisants.

Recette du **Toshikoshi soba**

Pour 4 personnes :
▮ un paquet de 400 g de nouilles de sarrasin (soba)
Pour la sauce : ▮ 7 dl de dashi de bonite ▮ 2 dl de mirin ▮ 1 dl de sauce de soja ▮ 1 cuillérée à café de miso rouge ▮ 50 g de gingembre frais coupé en julienne ▮ 20 g de ciboule hachée

Préparation de la sauce

▮ Mettez le mirin dans une casserole, faites le réduire de moitié pendant 4 minutes environ. Ajoutez la sauce de soja, le dashi de bonite et le miso. Portez à ébullition. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur.

▮ Dans une grande casserole d'eau bouillante, plongez les pâtes, mélangez les avec la spatule, comme pour des spaghetti, pendant 3 à 4 minutes, de préférence al dente. Otez du feu, égouttez les pâtes dans une passoire, rincez-les à l'eau froide. Dressez sur un tapis de bambou et disposez à coté un bol de sauce dans lequel vous verserez gingembre et ciboule.

A manger en aspirant les nouilles avec bruit de bouche et d'un seul coup, car si vous les coupez en plusieurs bouchées, votre vie s'en verrait raccourcie d'autant !

(d'après Nouvelle Cuisine japonaise, Editions Agnès Viénot, 2003)

Recette du **o-Zoni**

Ingrédients pour 4 personnes :

▮ 100 grammes de daikon ▮ 100 grammes de carottes ▮ 100 g de chou chinois ▮ 100 g de poireaux ▮ 4 gâteaux de riz (mochi) ▮ 1 litre de dashi ▮ 2 petites cuillers de sauce de soja ▮ Sel

Couper tous les légumes lavés sous l'eau en bâtonnets. Préparez un litre de dashi, ajouter tous les légumes, portez à ébullition tout en écumant, et baissez quand l'eau bout. Plongez les mochi, assaissoner de sel et de sauce de soja ; quand le mochi est mou, éteignez le feu. Laissez une minute dans la casserole et commencez à servir un mochi par bol et des légumes répartis à chacun.

Le dernier jour de l'année s'appelle *omisoka*. Pour s'assurer d'une nouvelle année prospère et bénéfique, la ferveur collective entraîne les Japonais à se rendre au sanctuaire shintoïste de leur quartier : c'est le Hatsumôde. Ceux qui ne prennent pas la peine de se déplacer allument la télévision en mangeant des daikon à la vapeur, des *toshikoshi soba* (voir recette encadré), ou une fondue oden accompagnée de *amazaké*, un saké très doux, pour voir retransmises les images du sanctuaire Meiji-jingu à Tokyo où se pressent des milliers de personnes. Après avoir secoué la corde et fait tinter la cloche pour attirer l'attention des *kami*, chacun achète un *omikuji*, petit rouleau de papier imprimé prédisant l'avenir. S'il est favorable, on l'attache aux abords du sanctuaire pour s'assurer qu'il se concrétisera.
A minuit, les temples bouddhistes font sonner un peu partout à travers l'archipel, les 108 coups de cloches signifiant l'absolution globale des 108 péchés humains répertoriés. Le lendemain matin, le premier repas de l'année est une soupe appelée *O-zoni*, (voir recette) un bouillon clair dans lequel on plonge le gâteau de riz gluant, le *mochi*. Autrefois, c'était autour d'un grand mortier en pierre, très lourd, que l'on se réunissait pour piler chacun à son tour du riz trempé dans de l'eau, filtré, cuit à la vapeur, puis frappé jusqu'à l'obtention de la pâte élastique, celle qui donnera les galettes de mochi. Cette pâte sert également pour la fabrication des *kagami-mochi*, (Kagami signifie miroir), deux galettes de diamètres différents, empilables sur l'autel, et qui seront brisés à la fin des fêtes.
Bien d'autres cérémonies rythment l'année japonaise mais le *O-shogatsu*, célébré par toute la famille réunie, arrosée de saké pour le *toshigami* invisible, en est sans conteste la plus joyeuse de toutes.

La crevette, symbole de longévité, est toujours présente.



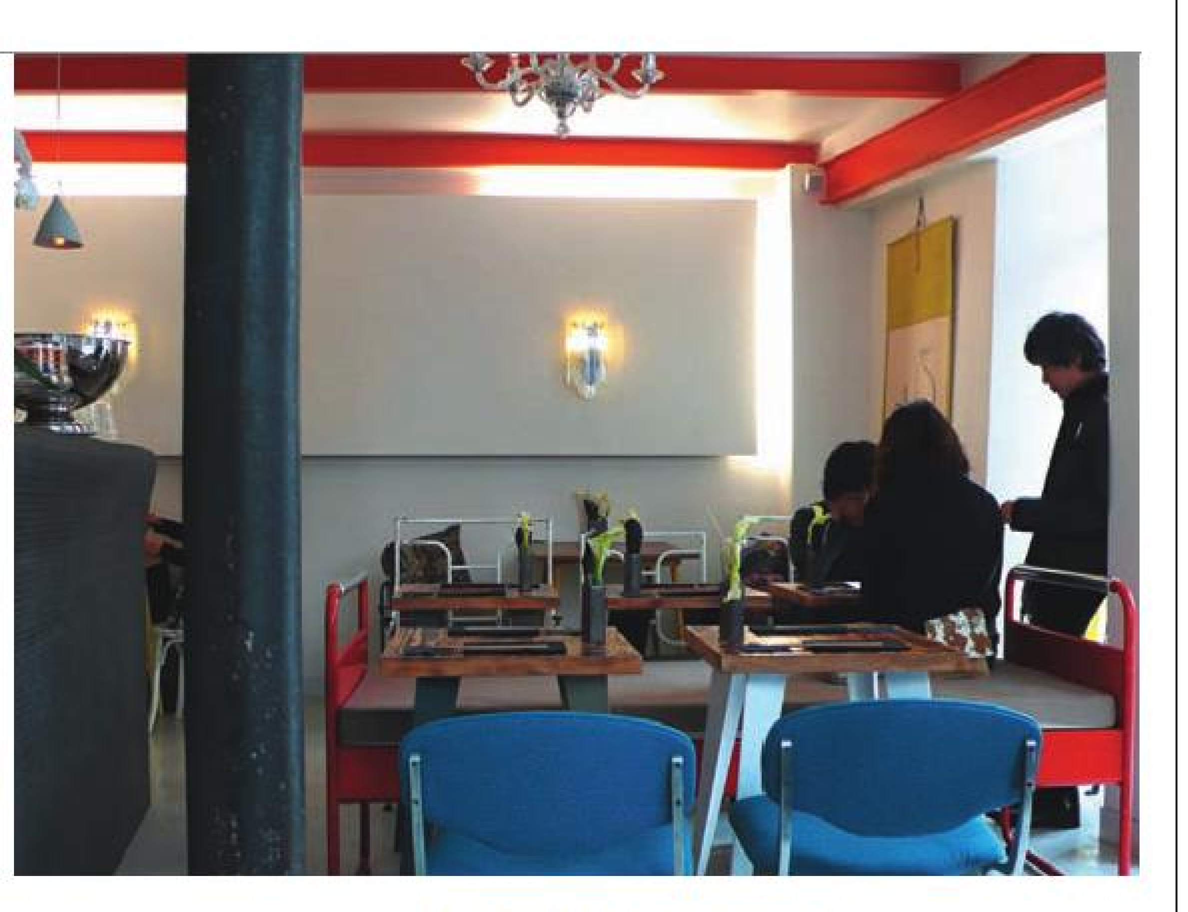
publicité d'un grand magasin pour ses Osechi.



Les nourritures célestes

Importée de Chine à la période Nara, (710-793), la tradition du O-sechi s'est fixée dans les usages aristocratiques à l'époque Heian (794-1185), puis est devenue populaire à l'ère Edo, il y a environ 300 ans. Le menu doit équilibrer symboliquement, sur trois niveaux, amuse-bouche, grillades et mijotés. En voici les principaux ingrédients et leur signification :

- **Gomame (sardines séchées ou anchois) :** symbolisent la santé
- **Kazunoko (œufs de hareng) :** favorise la venue de nombreux enfants
- **Kuromame (haricots noirs) :** apporte la santé
- **Kachi-Kuri :** marron séché
- **Kuri-kinton :** marron sucré : signifie succès et ce qui revient de façon cyclique
- **Kombu Maki :** du verbe *yorokobu* qui signifie se réjouir.
- **Kamaboko (paté de poisson cuit à la vapeur) :** en particulier de couleur rouge et blanche, le soleil levant, symbole du patriotisme et le blanc pour pureté et honnêteté.
- **Renkon (racine de lotus) :** qui a plusieurs trous, à travers lesquels on peut deviner le futur. C'est aussi la Roue de la Vie bouddhiste. Les racines telles que le *gobô*, le *daikon* et les carottes, sont utilisées pour symboliser l'importance des racines familiales.
- **Ebi :** par sa forme recroquevillée évoquant une personne âgée, la crevette est l'image même de la longévité.



Usagi, le plus design des japonais parisiens.

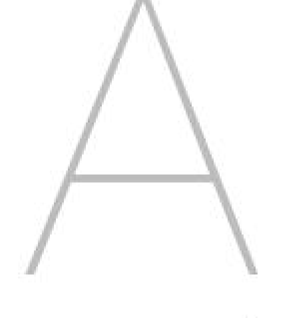
Bentos parisiens

Ouvert durant l'été 2007, Usagi (lapin en japonais) est né du caprice de Shinsuke Kawahara, designer et artiste, qui, simplement parce qu'il aime « bien manger » a décidé de créer son propre restaurant. Il a lui-même dessiné le mobilier dans le style des années 70 et a surtout imaginé une carte à base de bentos, de jolies boîtes laquées, tout en longueur, à l'intérieur desquelles on trouve un repas complet : petites entrées mi-japonaises mi-françaises comme la salade de tomates cerises au shiso (très rafraîchissante) et plats légers comme le chou farci au tofu accompagné de shiitake ou le saumon grillé au miso et aux abricots. Les desserts à l'agar-agar signés Kaoru Endo, sont un pur délice. Comptez 30 euros/personne.
De son côté, le traiteur Matsuri décline le bento, non seulement pour les sushis et les sashimis, mais également pour le curry de poulet (13,50 euros), l'anguille (23 euros), l'*ebifry* (tempura de crevette, 16,50 euros) ou encore le saumon au miso (17 euros). A commander sur le site www.matsuri.fr ou à consommer sur place.
Spécialiste de l'unagi depuis plus de deux siècles, Nodaïwa propose lui aussi ses plats à emporter sous forme de bento traditionnel : un lit de riz blanc recouvert d'anguille grillée recouverte d'une sauce légèrement sucrée (à partir de 17 euros). P. D.

▌Usagi : 55, rue de Saintonge, Paris 3e. Tél. : 01 48 87 28 85
▌Nodaiwa Paris-Tokyo : 272, rue Saint-Honoré, Paris 1er, _Tél. : 01 42 86 03 42. Tlj sf dimanche.

Ekiben ceux qui l'aiment

Qu'on traverse le Japon à bord d'un Shinkansen (train à grande vitesse) ou d'un tortillard de montagne, d'alléchants coffrets-repas, les *ekiben*, sont proposés aux voyageurs sur l'ensemble du réseau ferroviaire mettant chaque fois en valeur les spécialités de la région traversée. Une tradition dont la SNCF pourrait bien s'inspirer...



Par Lionel **Crooson**

Appelons-le Monsieur Satô. C'est un passager vêtu d'un costume bleu marine qui, dans la gare de Nagoya, s'approche avec discrétion de l'un des nombreux kiosques à l'enseigne "Ekiben". Pour ce cadre commercial tokyoïte de cinquante-trois ans qui a parcouru l'archipel en tous sens, le classique *tonkatsubento*, porc pané, légumes marinés et prune salée sur riz blanc, n'a plus de secret. Aussi, préférerait-il profiter de la correspondance pour goûter à un plat authentiquement régional. Or ce quai de gare est l'endroit idéal. Alors qu'y choisir ? De la poule de Nagoya, *nagoyakôchin*, ou bien du porc pané au miso, *misokatsu* ? Monsieur Satô se décide pour des crevettes grillées, *ebifurai*, dont l'étiquette, "*ebifurya*", rédigée en dialecte local semble bien l'amuser. Il jette à peine un regard sur la date : comme toujours, la fraîcheur est garantie à l'heure près.
Au moment où il s'apprête à faire une petite sieste, une voix suraiguë le sort de sa torpeur. Poussant un chariot rempli d'*ekiben*, une hôtesse en tablier de soubrette s'excuse de dé-



Plateau servu sur un Tokyo Osaka au printemps.

prendront le train





Le Shinkansen à l'heure du repas.

ranger les honorables voyageurs avant de se mettre à réciter les noms des plats à la façon d'une comptine aux notes mélancoliques.
Certes, Monsieur Satô n'a pas vraiment faim mais comment résister à un *mehari-sushi* de saumon enroulé dans une feuille vert tendre de takana ou à un sushi de sanma, poisson dont regorgent les eaux bleues de l'océan Pacifique que le chemin de fer est sur le point de longer ? Coup de chance ! Le train vient d'entrer en gare de Shirahama, la destination provisoire de Satô san.
Le lendemain après-midi, à 14h 07, il s'installe à nouveau dans un wagon après avoir salué ses clients. Ceux-ci l'ont accompagné en voiture jusqu'à la gare et lui ont remis en souvenir un joli petit coffret de *tai-oshisushi*, un sushi de daurade. Confortablement assis, notre voyageur gourmand ne peut s'empêcher de goûter sans attendre à la chair exquise, tout en déchiffrant des idéogrammes inscrits sous le couvercle. Un texte court aux jeux de mots intraduisibles y célèbrent la daurade, reine des

poissons : "*Omede tai, tai hen oishi…*"
Alors, repu et bercé par le doux roulis, Monsieur Satô s'assoupit en rêvant d'un pays de cocagne où abondent sushi, sashimi et wasabi… Mais bientôt, une annonce diffusée par un haut-parleur nasillard le tire de son songe merveilleux. Enfin la gare de Kobe ! Sur le quai, Satô san fait face à une vitrine contenant d'appétissants *sasa-sushi* de daurade, de maquereau et de saumon, soigneusement enveloppés dans une feuille de bambou au parfum délicat. « Ce ne serait pas raisonnable », se résigne-t-il en passant la main sur son estomac déjà bien plein.
Pourtant ce n'est que partie remise. Car, le lendemain, c'est avec un large sourire qu'il découvre sous un beau couvercle carré un coffret tout noir. Celui-ci ne comporte pas moins de quatorze mets différents délicatement coupés, parfois en forme de fleurs, et rangés avec art comme dans une boîte à bijoux. Délice de la vue, de l'odorat et du goût, il y a là de quoi combler notre gourmand invétéré pour moins de 7 euros.

Les emballages des bentos sont aussi soignés que leur contenu.



Maintenant, il est temps de quitter Monsieur Satô pour, à l'ouest du Honshu, aller à la rencontre d'une foule sur le point d'embarquer pour l'île sacrée de Miyajima. Avant le départ, la plupart de ces excursionnistes ont pris la peine de faire la queue devant *Anagomeshi* Ueno. Car ce fameux marchand d'ekiben sert depuis 1902 un poisson marin à la forme d'anguille savamment grillé, l'*anago*, bien connu des gastronomes avec sa boîte inchangée depuis les années 1920.
Il faut préciser que, dans chaque région du Japon, le dépaysement gastronomique commence par l'originalité de l'emballage. Ainsi, celui du "Délice aux trois couleurs" de Nagasaki, dédié aux anciens navigateurs hollandais, ou celui d'un *ekiben* de la petite île d'Hirado, au nord-ouest du Kyushu, avec son savoureux riz au feuilles aromatiques, shiso, et aux poissons volants.
Mais revenons à ce cher Satô qui, au nord de l'Archipel, vient de visiter un client dans la région du Tohoku. Avant de rentrer au bercail, notre ami profite d'un changement en gare de Sendai, pour acheter un lot de six ekiben pour sa famille et ses voisins. Pour lui, il en ajoute un septième d'un type un peu particulier, en forme de petit chaudron de plastique noir pourvu d'un cordon sur lequel il s'empresse de tirer dès qu'il a pris place dans le train.
Alors soudain, miracle de la technologie nippone, le contenu de l'ekiben se met à chauffer à gros bouillons fumants, exhalant l'arôme d'un ragoût de saumon au riz tandis que le shinkansen se lance à toute allure au milieu des buildings et des temples de bois.
Bon appétit, Monsieur Satô !



Anguille grillée et tempuras de légumes.

11 mini-plats + le riz : un bento ferroviaire des plus classiques.



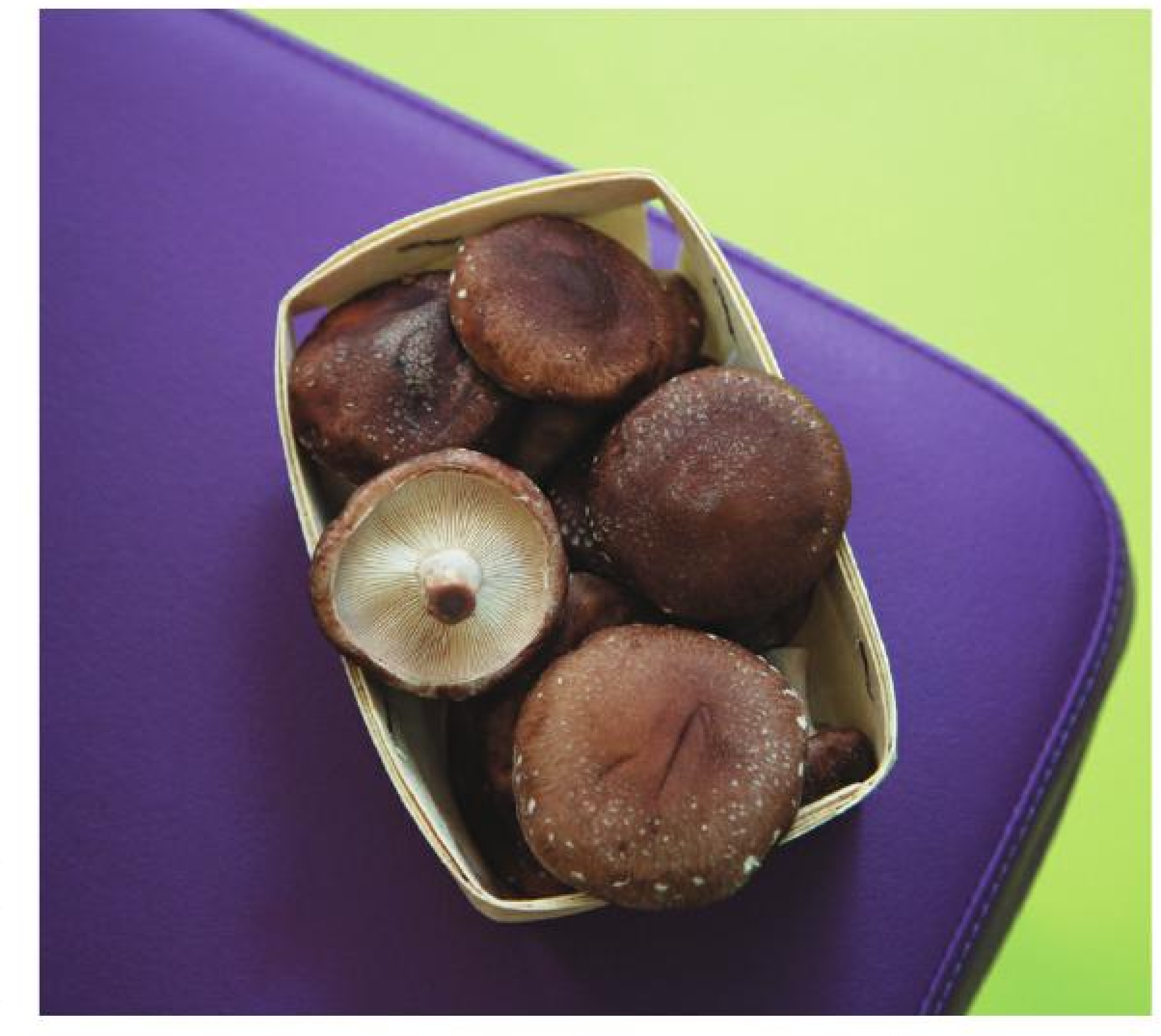
Festin express

En japonais, le mot "ekiben" provient de la contraction de "eki", la gare, et du mot "bento" qui désigne une sorte de coffret-repas qui, ni gamelle ni panier pique-nique, constitue un encas à prendre sur le pouce.
Un bento est confectionné à la maison ou bien acheté dans un magasin. Son coffret, généralement en bois, en carton, en aluminium ou en matière plastique, peut parfois être de bois laqué.
Si le bento apparaît au XIIe siècle, ce n'est que pendant l'époque d'Edo (1600-1868) qu'il prend sa forme actuelle pour être dégusté au théâtre Kabuki ou lors d'un pique-nique sous les cerisiers en fleurs. Durant la première moitié du XXe siècle, les enfants mangeaient à l'école les bento confectionnés par leur maman. Puis cette pratique, soupçonnée d'accentuer les inégalités sociales, est tombée en désuétude.
Or depuis le début des années 1980, le rythme de la vie moderne et l'apparition du four à micro-ondes ont remis le bento à l'honneur. Restauration rapide, saine et de qualité, il est aujourd'hui, un luxe à la portée de toutes les bourses.



Le shiitaké à la fête

ET SI, CETTE ANNÉE, VOUS REMPLACIEZ LE FOIE GRAS PAR LE SHIITAKÉ. PATRICK JEFFROY, CHEF BRETON GAGA DU JAPON, A CONCOCTÉ POUR VOUS UN MENU DE NOËL QUI VA RÉVEILLER VOS PAPILLES !



par Tinka **Kemptner**

Le shiitaké, c'est bon et c'est nippon ! Dans nos contrées, ce champignon s'appelle aussi lentin du chêne, mais les marketeurs lui préfèrent son nom exotique, plus vendeur. Grâce à Patrick Jeffroy, chef deux étoiles à Carentec (Finistère), on saura enfin comment en tirer un repas gastronomique digne des fêtes de fin d'année. Car pour ce Breton épris du Japon, le shiitaké, avec son chapeau brun piquée de taches claires, est l'un des champignons les plus intéressants qui soient : « Il a un goût marqué qui se rapproche des champignons de sous bois. Même coupé très fin, il garde encore sa personnalité : onctueux, mais ferme ! » Notre chef adore le préparer mixé- en crème de champignons (testez donc son « capuccino de shiitaké au calamar »), poêlé- en émincé (laissez-vous tenter par sa « chiffonnade d'ormeaux et de shiitaké »), ou dans un bol de bouillon (voir son « bouillon de homard au shiitaké et au tofu »). Et en bon Breton, il achète son shiitaké chez… Prince de Bretagne .

Shiita-quoi ?

Le shiitaké tire son nom japonais de shii, un arbre de la famille des chênes et de také qui signifie « qui pousse sur ». Il est cultivé en Chine et au Japon depuis fort longtemps, à en juger par sa présence sur des estampes et paravents datant du début de la période Edo. C'est le champignon le plus cultivé (frais ou séché) en Asie et depuis quelques années, il se trouve aussi facilement en France. Durée de conservation : jusqu'à 8 jours au frigo.

Un champignon **hallucinant**

Les champignons portent bonheur, on le savait, mais le shiitaké apporte en plus la santé. Ses vertus nutritionnelles et thérapeutiques ne font plus de doute : fort en vitamines B et en minéraux divers (cuivre, phosphore, zinc, sélénium…), c'est le partenaire idéal d'une alimentation saine. Son principal composé actif, le lentiane, booste en prime notre système immunitaire et ses propriétés antioxydantes protègent contre les radicaux libres. Rien de tel pour commencer l'année sous de bons auspices !

adresse

L'Hôtel de Carantec
20, rue du Kelenn
29660 Carantec
Tel : 02 98 67 00 47
www.hoteldecarantec.com



Patrick Jeffroy, un chef amoureux du Japon

Bien avant l'engouement pour la cuisine du Soleil Levant, Patrick Jeffroy pratiquait déjà les carambolages nippo-français. Shiitaké, yuzu, tofu, wasabi… ponctuent depuis belle lurette la carte de ce Breton double étoilé du Michelin. Dans son restaurant de Carantec, il mélange joyeusement terroir et terres lointaines. Et sur ses neuf cuisiniers, six sont japonais ! Ils apprennent de lui autant qu'il apprend d'eux : " Récemment, l'un d'entre eux m'a appris à ne pas jeter la peau des queues de lotte. Il m'a conseillé d'en faire une gelée coupée en dés, pour accompagner le poisson !".
De ses fréquents voyages au Japon, ce passionné revient à chaque fois avec une nouvelle découverte. « J'ai vu qu'à Tsukiji, la criée de Tokyo, on tuait certains poissons seulement au dernier moment. Depuis, je demande toujours à mon pêcheur breton de me rapporter du bar encore vivant : je le tue moi-même, à la japonaise. Question fraîcheur, il n'y a pas mieux ! »

Capuccino de shiitaké au calamar

Ingrédients pour 4 personnes :

- **80 cl de bouillon de volaille**
- **2 échalotes**
- **500 g de shii takés**
- **10 cl de lait**
- **2 dl de crème fleurette**
- **1 dl de vin blanc**
- **1 calamar**
- **1 noix de tonka et poudre de champignon**

Émincer les échalotes. Suer au beurre. Ajouter les shiitakés lavés et émincés. Laisser fondre quelques minutes. Ajouter le bouillon de volaille et le vin blanc. Saler, poivrer. Cuire à feu doux 30 min. Mixer. Ajouter la crème fleurette. Laisser frémir encore 15 minutes.

Nettoyer le calamar sous l'eau courante. Le tailler en petits carrés. Le faire suer rapidement avec une cuillerée d'huile d'olive. Mixer fortement le velouté. Répartir le calamar dans les bols. Verser le velouté par-dessus. Mixer fortement le lait tiédi. Déposer une cuillère de mousse de lait sur le dessus du cappuccino. Saupoudrer de poudre de champignons et de fève de tonka râpé.



La mousse de lait se dépose au dernier moment comme sur un vrai capuccino.

Chiffonnade d'ormeaux et de shiitaké

Ingrédients pour 4 personnes :

- **4 ormeaux vivants**
- **12 shiitakés**
- **1 gousse d'ail hachée puis blanchie**
- **100 g de beurre doux**
- **1 branche d'estragon haché**
- **1 branche d'aneth haché**
- **de citron confit blanchi**

Découquiller, nettoyer les ormeaux, les émincer très finement. Réserver. Laver, sécher, émincer finement les shiitakés. Faire fondre le beurre dans une grande poêle. Au stade mousseux y jeter les ormeaux et les shiitakés. Sauter vigoureusement 1 min. Ajouter l'ail, les herbes et le citron hachés. Saler, poivrer.

Bouillon de homard Shiitaké au tofu ou foie gras

Ingrédients pour 4 personnes :

- **2 homards de 800 g**
- **2 branches de citronnelle**
- **1 paquet de verveine**
- **50 cl de vin blanc sec**
- **1 litre d'eau**
- **50 g de gingembre**
- **100 g de tofu ou 200 g de foie gras cru**
- **2 zestes d'orange blanchie en julienne**
- **40 g de pousses d'épinard**
- **2 échalotes**

Séparer pattes, têtes et queues de homard. Concasser les têtes. Les fondre dans une marmite avec un filet d'huile d'olive et les échalotes émincées. Puis ajouter les pattes et les queues. Cuire à feu doux 3 à 4 min. Ôter les pattes et les queues. Ajouter le vin blanc, l'eau, la verveine, la citronnelle et le gingembre. Décortiquer les pattes et les queues de homard, réserver la chair. Ajouter les carcasses au bouillon.

Cuire 30 min à feu doux. Passer au tamis. Réserver au chaud. Au dernier moment couper les champignons en 4 ou en 6. Les cuire 2 min dans le bouillon avec le tofu et le zeste d'orange. Les disposer dans 4 bols et partager le homard, les épinards, la julienne d'orange et le tofu. Verser le bouillon très chaud. Conseil du chef : pour une recette plus festive, remplacer le tofu par 200 g de foie gras frais.



photos : Guia Bessana





Chez Inagiku, à Hong-Kong, la vue est aussi impressionnante que l'assiette.

Tempura

la nouvelle Hong-Kong star

C'EST SÛR, QUAND ON VOUS DIT "HONGKONG" VOUS NE PENSEZ PAS ILLICO GASTRONOMIE JAPONAISE. POURTANT, DANS L'ANCIENNE COLONIE BRITANNIQUE, PLUSIEURS JOYAUX NIPPONS ONT POUSSÉ CES DERNIÈRES ANNÉES. LE RESTAURANT INAGIKU EN FAIT PARTIE. ON Y DÉGUSTERAIT MÊME LES MEILLEURS TEMPURAS DE CHINE. WASABI A VOULU VÉRIFIER.

par Tinka ***Kemptner*** *et Brigitte* ***Perrin***

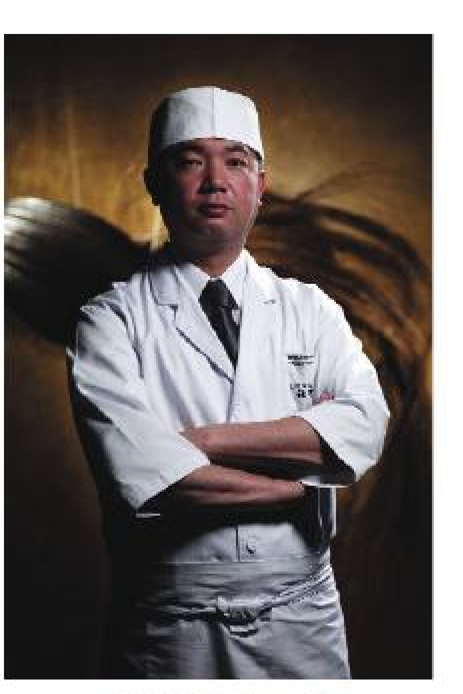
Au Japon, Inagiku est synonyme d'une des meilleures tables de tempura. Depuis 1866, on s'y régale de créations aériennes dont le secret serait l'huile de sésame blanc de Nagano fabriquée selon un procédé ancestral nommé tamashime-shibori. Sa petite sœur hongkongaise est née en février 2007. Les fées qui se sont penchées sur sa marmite lui ont donné une mission écrasante : conquérir une clientèle locale pourrie gâtée en matière de gastronomie. Tous les mois, des restaurants tous plus superlatifs les uns que les autres ouvrent en effet dans le port franc.

Autant dire que, pour tirer sa baguette du jeu ici, il ne faut pas être simplement exquis, mais spectaculaire. Les concepteurs d'Inagiku Hong Kong l'ont compris. Résultat : ses tempuras repêchées dans une huile aussi transparente que bouillonnante sont à tomber à la renverse de légèreté. La vue depuis le restaurant vous coupera ce qui vous reste de souffle. Pensez : dîner en première ligne de la skyline hongkongaise, à la lueur des gratte-ciels qui se reflètent dans le port Victoria !

Wasabi a voulu voir de ses propres yeux – et goûter de ses propres papilles. En compagnie du chef du lieu Shinji Morihara, s'il vous plaît. La star locale du tempura ne s'est pas laissé prier. A ses côtés, nous avons croqué de petites crevettes enrobées de cette pâte ultra légère qui fait la renommée du lieu.

« Pour réussir la tempura, il faut surtout savoir écouter : le grésillement que fait l'huile quand vous y plongez les aliments dit tout », nous initie le mystérieux Shinji. Comprenne qui pourra.

Ce que nous avons surtout compris, c'est que tout est question de produits. Chez Inagiku, presque



Shinji Morihara, Tempura master de Hong-Kong.

Tempuras de légumes façon cuisine zen.



tous viennent en direct du Japon. Prenez le poisson et les fruits de mer : embarqués le matin à Osaka, ils atterrissent le soir même dans les assiettes des beautiful Hongkongais. Ceux-ci ont l'embarras du choix : tempura aux palourdes, aux Saint-Jacques, à la panopée (mollusque), aux pousses de bambou et d'aralie (*tara no me*), à l'ail jeune, aux asperges de Hokkaido… Le chef recommande un simple assaisonnement au sel et *matcha*. Quant au riz (pas n'importe lequel, seulement celui de Yamagata), il le fait cuire dans de l'eau purifiée (sans toutefois pousser l'extravagance jusqu'à la faire venir du Japon) et ne se satisfait que de dashi fait maison. Pour preuve, il nous sort de son garde-manger des sachets de poissons séchés qui entrent dans sa recette secrète. Vous dire s'il s'agit des meilleurs tempuras de Chine serait présomptueux : il faudrait, pour cela, avoir testé toutes les *tempuraya* du pays. On vous dira seulement ceci : si vous passez un jour à Hong Kong, réservez une soirée pour Inagiku. Vous en pleurerez de plaisir.
Malheureusement, vous pleurerez une deuxième fois devant la note : 100 euros environ par tête, sans les boissons. Si l'envie vous prenait de goûter un des 50 sakés de la maison, vérifiez bien qu'il vous reste des traveller chèques. La bouteille de Kikuhime Kukurihime Shinjyoshu est à 1000 euros. ! Kampaï ! aïe, aïe…

Folies de **chefs**

La friture à la nipponne a beau fêter bientôt ses 500 ans, elle ne sent absolument pas le rance. Au contraire : elle s'invite aujourd'hui sur les tables les plus pointues et se prête à toutes les folies. La raison de cet engouement ? Sa légèreté. La pâte, appelée *koromo*, est tellement fine que le beignet est à peine calorique. Quand les chefs contemporains s'en mêlent, ça donne des interprétations comme : pétales de rose en tempura par Ferran Adria (El Bulli), girolles et cuisses de grenouilles en croûte chez Alain Dutournier (Carré des Feuillants)… Au Japon, on trouve même de la glace frite façon tempura. Il suffit d'enrober la boule de glace d'une bonne couche de pâte à frire. Un signe qui ne trompe pas : certains restaurants londoniens ont définitivement rayé de leur carte le *fish and chips* pour le remplacer par une « tempura de cabillaud » beaucoup plus *hype*…

Le B.a.-ba de la tempura

Vous n'êtes pas un cordon bleu ? Qu'importe : les tempura sont à la portée des débutants en cuisine. Si vous n'avez pas le temps de venir au cours organisé par Wasabi (voir p. 7), suivez donc cette recette infaillible :

- Mélangez dans un bol 250 ml d'eau bien glacée (ce nest pas un détail !), 250 g de farine et un jaune d'œuf. La pâte à frire doit être plus fluide qu'une pâte à crêpes.
- Pelez et taillez en tranches fines champignons, carottes, poivrons, patates douces... Evitez juste les légumes trop aqueux.
- Ecaillez quelques crevettes sans enlever la queue.
- Coupez du poisson à chair blanche en longs bâtonnets. Si vous êtes fan de surimi, c'est envisageable aussi, tout comme les sardines et les huitres.
- Pensez aussi aux feuilles d'algue, d'épinard, aux branches de basilic frais, au shiso, aux fleurs d'acacia, de courgette… tous ravissants une fois frit !
- Passez chaque ingrédient dans de la farine puis trempez dans la pâte à friture.
- Faites chauffer de l'huile de sésame (ou de tournesol) à 175°. Jetez-y une goutte de pâte à frire : si elle plonge et remonte aussitôt à la surface, c'est que la bonne température est atteinte.
- Plongez-y quelques ingrédients. Retirez-les lorsque la pâte devient légèrement dorée.
- Accompagnez de tentsuyu, un mélange de sauce soja (1/5), mirin (1/5) et dashi (3/5), relevé de gingembre frais ou de radis noir râpé. Ou dégustez simplement avec du jus de citron, de la fleur de sel et du poivre. Les Japonais mangent aussi des légumes salés (oshiniko) et des légumes cuits vapeur (ohitashi) avec leurs tempuras.
- Présentez sur de petites assiettes, telles des œuvres d'art : c'est beau et très digeste.



Changez vos barbecues
Cuisiner au barbecue, ce n'est pas seulement faire griller de la viande, du poisson ou des légumes. Mais c'est faire l'expérience de nouveaux univers culinaires et de goûts authentiques. Les sauces Kikkoman apportent leurs saveurs tout à la fois exotiques et naturelles: sauce marinade Teriyaki, pour mariner en 30 minutes, sauce Yakitori pour préparer les brochettes et sauce soja douce naturellement fermentée pour apporter une touche de douceur et un aspect particulièrement savoureux. Vous avez l'embarras du choix!
Retrouvez toutes les recettes sur Kikkoman.fr ou demandez une brochure d'information à ilebon@peter.fr ou +33 1 42 59 73 40
KIKKOMAN
L'alliance des saveurs

La liste des restaurants japonais à Paris et en France

IL Y A PLUS DE 400 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PRÈS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS INDIQUONS ICI CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ OU LEUR AUTHENTICITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE.
LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.

◎ 1er arrondissement

AKI 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne

ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI
8-12, rue Bertin Poirée 01 44 76 06 06

DESTINATION JAPON (VOYAGE) 01 42 96 02 32
11, rue Villedo

EBISU 01 42 61 05 90
19, rue St Roch

EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

FOUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch

FOUJITA 2 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet

FUKUYA 01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec

HELLO SUSHI 01 42 96 37 27
43, rue St Anne

HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne

HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel

KILALA 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins

KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor

KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne

LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne

LIBRAIRIE JUNKUDO 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,

MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch

MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu

MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec

MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova

NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne

NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré

OFFICE DU TOURISME JAPONAIS
4 rue Ventadour 01 42 96 20 29

SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs

SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré

SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne

SHIOSAI 01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune

SUSHI COMPANY 01 55 35 34 00
22, rue des pyramides

SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs

SUSHIRAMA 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée

TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière

TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin

TOTOYA 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis

VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne

YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne

YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne

YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne

ZEN 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

◎ 2e arrondissement

AAA (ECOLE DE JAPONAIS) 01 42 66 69 05
21 rue d'Antin

AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu

BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin

COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau

DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu

EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens

FURUSATO 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil

HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais

JUJIYA (ÉPICERIE) 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne

KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois

KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin

KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs

KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne
KORIN 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne
KYOTORI 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais
MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo
MATSURI SUSHI 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan
MOMIDJI 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre
OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière
OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
55 rue Montorgueil
TAKE 01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon
TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre

TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs
YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais
YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

TAÉKO 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)
SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne
SUSHIBOX 01 42 74 56 15
40, rue de Turenne
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
42 rue de Bretagne
SUSHI WEST 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne
TSUBAKI (GALERIE) 01 42 77 02 06
257 rue St-Martin

YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives
ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce
AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie
BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards
IKAT (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 53 34
36 rue François Miron
ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
KAZÉ (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 07 04
11 rue François Miron
KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS) 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe

KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron
TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
TAKIMI 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

5e arrondissement

AKIDA 01 43 36 67 43
121 rue Monge
ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève

GIN KAN 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés-St-Jacques
INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
MATSUDO YAKI 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
PLANET SUSHI 01 44 08 75 00
111, rue Monge
SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
SUSHI ICHIBAN 01 47 07 58 85
11 rue Berthollet
YAGIU 01 43 54 01 11
20, rue Saint Séverin

6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
HANAFOUSA 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
JAPOTORI 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
TOKYOTORI 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince
TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
YAKIJAPO 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot
YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

7e arrondissement

AIDA 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
DAIKON 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf
MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V

BARAMAKI 01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3e étage du Printemps)
CHAJIN (THÉ JAPONAIS) 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
FUKUOKA 01 40 07 05 58
23 rue des Mathurins
HANAWA 01 56 62 70 70
26 rue Bayard
HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
INANIWA UMAMI AN 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée
JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie
KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron
KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz
KYOTO 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto
KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
LO SUSHI 01 45 62 01 00
8, rue de Berri
MAN RAY 01 56 88 36 36
32/34, rue Marbeuf
MEIJI 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf
NAKA 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu
OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes
SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
59 rue de la Boétie
YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly
YASAMI 01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance

9e arrondissement

CAFÉ PENINSULE 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre
FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier
IZAAKI 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette
KIDAYA 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette
KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart
MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon
MOMOKA 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle
NEW MATSUZAKA 01 48 00 94 64
16 rue Montyon
NEW YAKI KOBE 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze
SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière
SHIMIZU 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère
SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge
SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère
YAMATO 01 48 74 88 08
49 bd de Clichy
YOCEIKO 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

10e arrondissement

DAI BAN OSAKA 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux
NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière
OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc
PLOUM 01 42 00 11 90
20 rue Alibert
SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin
VILLA FUJI 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette
WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette
YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

11e arrondissement

AKIRA 01 40 21 08 53
6, av. de la République
CENTRE FRANCO JAPONAIS
8 passage turquetil
ESPACE JAPON
9 rue de la Fontaine au roi
FUJIWARA 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette
KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire
KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
MOMIJI 01 48 06 14 72
20 rue Daval
NAOKI 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir
SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
SUSHI 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple
TAKAHO 01 47 00 41 18
47 Bd. Richard Lenoir
TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne
YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette
YAPANI SUSHI 01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir

12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
KASHIWAZAKI 01 43 07 30 58
4, rue Crozatier
KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard
MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes
NAGASAKI 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar
SUSHI ZEN 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton
YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil
ZENDO 01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy

13e arrondissement

DELICE SUSHI 01 47 07 03 33
69, rue Broca
ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert
JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac
MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui
PARIS TOKYO 01 43 37 07 33
7 rue Véronèse
SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry
TEKKABA 01 40 77 10 08
73 Bvd Vincent Auriol
TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy
TORI ICHI 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

14e arrondissement

ATSUMI 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaîté
GINZA 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot
HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté
KIRAKUTEI 01 45 42 33 15
38, rue Pernetty
MIMOSA 01 43 21 96 12
9, rue de la Gaîté
PAN SUSHI 01 40 44 00 87
147, av. du Maine
SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot
SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre
TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse
YAMATO 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle

FUJIYAMA MONTPARNASSE 01 45 38 98 18
37, avenue du Maine
JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard
JUGOYA 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs
KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
KANAE (supérette) 01 40 59 98 03
83 av. Emile Zola et 118 rue Lecourbe
KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON
101 bis quai Branly
MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
NOMIYA 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray
OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
SANMARU SUSHI 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine
SUSHI BENTO 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay
TAMAYURA (THÉ JAPONAIS) 01 45 79 20 67
83 rue Fondary
TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
YAMATO 01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs
YANASE 01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama
WASABI 01 45 30 38 14
89 rue de la croix nivert

◎ 16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour
DOMO 01 46 47 47 77
7 rue Gros
GO SUSHI 01 45 25 41 03
38, rue Ranelagh
MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
NINA SUSHI 01 44 05 10 98
81, rue de Longchamps
OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
OSAKA 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
OZU 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies
PLANET SUSHI 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent
SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
9, rue Gustave Courbet
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
38, rue du Ranelagh
SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps
TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston
YUSHI 16 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

◎ 17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
MISSADA 01 46 22 11 77
45, rue Laugier
MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre
NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey
NAOKO 01 40 08 08 78
11, rue Biot
SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Belidor
SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon
SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans
SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

◎ 18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
CHIYODA 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs
KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
RAKUDA 01 42 55 50 91
143 rue Marcadet
SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest
TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

◎ 19e arrondissement

ARIGATO 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville
MINOWA CONCEPT 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette
NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes
SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier
TIB'S 01 42 45 00 45
161 rue Manin

◎ 20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville
SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

◎ Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant

◎ Levallois-Perret

TOTTORI 01 47 48 98 00
29 rue André-Malraux

PROVINCE

SUD

◎ AGEN

OSAKA 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

◎ AIX EN PROVENCE

KYO SUSHI (À EMPORTER) 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot
NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne
YAMATO 04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud
YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

◎ CANNES

EDO SUSHI
14 rue Mace
FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
O'SUSHI 04 93 68 28 23
12 rue des Belges
SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

◎ CASSIS

UNIVERSAL SUSHI 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

◎ CLERMONT FERRAND

MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port
SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

◎ MARSEILLE

KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille
SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

MONACO

CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine

FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne

MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

MONTPELLIER

LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux

SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain

SUSHI BOAT 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun

NICE

JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo

HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis

HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine

KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa

MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya

O'SUSHI 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin

LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

RAMATUELLE

NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE

L'ASSIETTE JAPON 05 61 21 50 91
38 rue Peyrolières

HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz

JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe

JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz

SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier

SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS

SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine

SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou

SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

OUEST

BIARRITZ

LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BORDEAUX

CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon

LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart

LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc

MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue

CAEN

MIKA MAKI 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines

MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS

OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES

SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE

LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE

FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

NANTES

TAÏ SHOGUN 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand

TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

QUIMPER

ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

RENNES

FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain

SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis

SAINT-MALO

TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault

SOTTEVILLE-LES-ROUEN

WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

SOUSTONS

SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY

O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

CHAMBERY

YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

GRENOBLE

HOKKAIDO 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult

KYOTO 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)

OSAKA 04 76 43 26 49
1 rue Colbert

SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures

LE SAKÉ 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

LYON

CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers

GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne

MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1er)

MATSURI 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6e)

NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain

SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi

SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier

SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu

TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland

CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE

KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ

OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE

TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

REIMS

MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle

TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

STRASBOURG

FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux

MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim

MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

THONON-LES-BAINS

SUSHI & SALADE 04 50 70 06 56
40 rue des granges

VITTEL

LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

LILLE

JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

L'ART D'ÊTRE SOI-MÊME





Laurent-Perrier

m+associés

Laurent-Perrier Ultra Brut
par Jean-Baptiste Huynh

www.laurent-perrier.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.